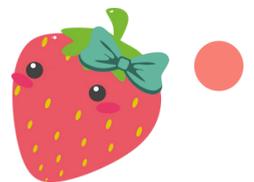




COMER COM SABEDORIA

Leitura de Rótulos Alimentares



A Nutricionista do Município: Inês Torgo (CP5555N)

EDIÇÃO N° 17 - Janeiro 2025



COMER COM SABEDORIA

Um **rótulo de um alimento** apresenta um conjunto de informações que o dão a conhecer de forma a que sejam tomadas **decisões informadas e conscientes** acerca do seu consumo.



Algumas das informações apresentadas são **obrigatórias**, como por exemplo a **lista de ingredientes**, ingredientes que provoquem **alergias** ou **intolerâncias** alimentares, **data de durabilidade mínima** ou **data limite de consumo** e a **declaração nutricional**.

Lista de ingredientes

INGREDIENTES: Cereais integrais (81,3%) (farinha de **aveia** integral (29,6%), **trigo** integral (29,6%), farinha de **cevada** integral (17,9%), farinha de milho integral (2,1%), farinha de arroz integral (2,1%)), xarope de açúcar amarelo parcialmente invertido, açúcar, amido de **trigo**, vitaminas e minerais (cálcio, vitamina C, niacina, ferro, ácido pantoténico, ácido fólico, vitamina D, vitamina B6, riboflavina), sal, óleo de girassol, corantes (anato, carotenos), xarope de açúcar caramelizado, antioxidante (extrato rico em tocoferóis).

Encontram-se descritos os **ingredientes** de um determinado alimento por ordem **decrecente** da sua **quantidade**.

Devemos dar preferência a produtos com uma lista de ingredientes **curta**.

Os **aditivos** são adicionados ao produto para “melhorar” as suas características, e apresentam-se pela sua **categoria** (antioxidante, corante,...), **nome específico** (ácido L-ascórbico, dióxido de enxofre,...) ou pela **letra E seguida de 3 algarismos** (E300, E220,...).

Sempre que possível, devemos optar por **produtos com poucos aditivos**.

Ingredientes que provocam alergias ou intolerâncias alimentares

Estes ingredientes devem ser apresentados de **forma diferente dos restantes** para que chamem à atenção do consumidor (a negrito, maiúsculas, cor diferente,...).

ALERGÉNIOS Contém cereais com glúten e frutos de casca rija. Pode conter vestígios de leite e amendoim.





COMER COM SABEDORIA

O **açúcar** descrito nos rótulos alimentares pode assumir **várias designações** pelo que deve estar atento aos seguintes nomes:

Glicose, glucose, sacarose, frutose, maltose, lactose, dextrose, maltodextrina, xaropes de açúcar, de milho, de agave, açúcar invertido, mel, melaço,...

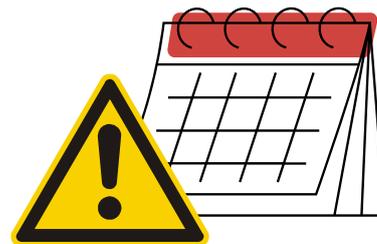


Data de durabilidade mínima vs. Data limite de consumo

A **data de durabilidade mínima** é a data até à qual os produtos mantêm as suas **características** nas devidas condições de preservação.

Depois da data indicada, o alimento ainda pode ser consumido desde que o **cheiro, aspeto e sabor se mantenham normais** (Consumir de preferência antes de..., Consumir de preferência antes do fim de...).

A **data limite de consumo** é a data a partir da qual **não se pode garantir** que um alimento seja considerado **seguro** para consumo (Consumir até...).



Declaração Nutricional

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL	Por 100g	Por 30g	Por porções de 30g + 125ml leite meio-gordo
Energia	1603 kJ 380 kcal	481 kJ 114 kcal	735 kJ 174 kcal
Lípidos dos quais saturados	4,2 g 0,9 g	1,3 g 0,3 g	3,3 g 1,4 g
Hidratos de carbono dos quais açúcares	71,6 g 18,0 g	21,5 g 5,4 g	27,6 g 11,3 g
Fibra	8,9 g	2,7 g	2,7 g
Proteínas	9,4 g	2,8 g	7,1 g
Sal	0,84 g	0,25 g	0,40 g

A declaração nutricional de um produto é um **conjunto de informações consideradas essenciais**, tais como o valor energético (calorias), teor em lípidos (gordura), hidratos de carbono, proteínas e sal.

Podem ainda ser apresentados os valores de fibra, vitaminas e minerais, no entanto estes são opcionais.



COMER COM SABEDORIA

Descodificador de Rótulos



ALIMENTOS por 100g

	GORDURA (Lípidos)	GORDURA SATURADA	AÇÚCARES	SAL
ALTO	mais de 17,5g	mais de 5g	mais de 22,5g	mais de 1,5g
MÉDIO	entre 3 e 17,5g	entre 1,5 e 5g	entre 5 e 22,5g	entre 0,3 e 1,5g
BAIXO	3g ou menos	1,5g ou menos	5g ou menos	0,3g ou menos

BEBIDAS por 100ml

	GORDURA (Lípidos)	GORDURA SATURADA	AÇÚCARES	SAL
ALTO	mais de 8,75g	mais de 2,5g	mais de 11,25g	mais de 0,75g
MÉDIO	entre 1,5 e 8,75g	entre 0,75 e 2,5g	entre 2,5 e 11,25g	entre 0,3 e 0,75g
BAIXO	1,5g ou menos	0,75g ou menos	2,5g ou menos	0,3g ou menos

Como utilizar?

Os valores presentes na declaração nutricional de um produto, nomeadamente por **100g** ou **100ml**, devem ser **comparados** com a informação presente nos descodificadores.

Deve-se **optar** por alimentos e bebidas com valores maioritariamente nas categorias **verdes**, **moderar** aqueles com um ou mais valores na categoria **amarela** e **evitar** aqueles com um mais nutrientes na categoria **vermelha**.

Referências Bibliográficas

Nutrição AP de. Rotulagem alimentar: um guia para uma escolha consciente [Internet]. Vol. 42, Coleção E-books APN. 2017. 1–82 p. Disponível em: https://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/Ebook_Rotulagem.pdf
PNPAS. Descodificador de Rótulos [Internet]. Disponível em: <https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/descodificador-de-rotulos/>
Nutrimento. O açúcar escondido nos alimentos [Internet]. 2015. Disponível em: <https://nutrimento.pt/noticias/diferentes-formas-que-podemos-encontrar-acucares-nos-alimentos/>
<https://www.nacadeiradapapa.com/wp-content/uploads/2018/02/rotulos03-660x660.jpg>
<https://zyrtec.pt/wp-content/uploads/2024/02/exemplos-de-rotulagen-alergenios-3.jpg>
<https://anarachid.pt/wp-content/uploads/2023/03/fig-2-declaracao-nutricional.webp>